

月	火	水	木	金
	<p><b>給食当番は身支度も大切な仕事です</b></p>  <p>★つめは短く切りましょう</p> <p>★石けんでしっかり手洗いをしましょう</p> <p>★マスクをきちんとつけましょう</p> <p>★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう</p> <p><b>お願い</b> お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。</p>			<p><b>8 給食が始まります</b></p> <p>今日から給食が始まりました。新しい教室で清々しいスタートを切ったことと思います。新年度も、勉強やスポーツをたくさん楽しんでください。まだ少し緊張感もかもしませんが、皆さんが新しい学校や教室で、安全でおいしい給食を食べて元気になるよう、調理場職員もがんばります。よろしく願いいたします。</p>
<p><b>11 給食のお米</b></p> <p>日本人はごはんを中心とした食事をしてきました。ごはんは、パンやめんのように脂肪や塩分を含まず、満腹感も長持ちします。また、和食・洋食・中華と、どんなおかずにもよく合います。給食のお米は新発田市で作られたコシヒカリを使っています。モチモチして、甘みがあるのが特徴です。今日もよくかんで味わって食べましょう。</p>	<p><b>12 手洗い</b></p> <p>みなさん、給食の前にきれいに手を洗いましたか。食事をするときには食べ物から直接口から体の中に入ります。汚れた手、清潔ではない環境で食事をすると、自分の周りの菌が口に入り、様々な感染症や食中毒などの病気になることもあります。食事をするときには手をしっかり石けんで洗い、教室の環境も清潔に整えて食事をしましょう。</p>	<p><b>13 食べ方</b></p> <p>食事のときに、おかずだけ先に食べてごはんが余ったり、ごはんだけ先に食べておかずが残っている人はいませんか。このような「ばっかり食べ」をしていると、途中でおなかがいっぱいになって残すことになり、口の中がしょっぱくなったりして、バランスの偏った食事になります。できるだけ、ごはん、おかず、汁を順番に食べてみましょう。</p>	<p><b>14 大豆ミート</b></p> <p>今日のミートソースには、大豆ミートが使われています。その名の通り大豆から作られていますが、お肉のような見た目と食感です。お肉よりも脂肪分やカロリーは少ないですが、たんぱく質がたくさん入っています。また将来、お肉以外にたんぱく質をとるための食品として注目されています。</p>	<p><b>15 栄養バランス</b></p> <p>給食は皆さんが元気に成長できるように栄養バランスを考えて作られています。その中でも、苦手な食べ物があるかもしれません。でも、食べ物には一つ一つ栄養が違います。色々な食べものを組み合わせて食べることでバランスのとれた食事になります。苦手なものが出たときは、一口チャレンジしてみましよう。</p>
<p><b>18 カレーライス</b></p> <p>今日はチキンカレーライスです。給食のカレーは人気メニューのひとつです。たくさんの野菜やお肉を炒めてから大きな釜で煮込んで仕上げます。給食ではカレールーを3種類使ったり、ケチャップや中濃ソース、すりおろしたりんごなどを使ったりしておいしくなるように工夫しています。よく味わって食べてください。</p>	<p><b>19 食育の日</b></p> <p>毎月19日は食育の日です。新発田市の給食では食育の日に、郷土料理の「こにもん」を出しています。それぞれの季節に合わせて、旬の食材でこにもんを作ります。みなさんのお家ごとに材料や切り方、味付けなど、それぞれ違いがあると思います。大切な郷土料理の味をつなぐため、みなさんもしっかりと味わって食べてほしいと思います。</p>	<p><b>20 とうふ</b></p> <p>今日のとん汁には豆腐が入っています。給食の豆腐は紫雲寺にある小山商店さんが作っています。原料も紫雲寺産の大豆にこだわって作られたおいしい豆腐です。豆腐は、大豆から作られているので、おもに体を作る赤の食品の仲間です。やわらかくて食べやすい食品ですが、たんぱく質が多く含まれています。今日もしっかり食べましょう。</p>	<p><b>21 あさりの栄養</b></p> <p>ミネストローネは、「真だくさんスープ」という意味のイタリア料理です。スープの具に使われているあさりには、鉄分が多く含まれています。鉄分は良い血をつくるための栄養素でもあり、良い血が体の中めぐっていると、体のすみずみまで酸素を運べて、脳や体がよく動きまわります。元気な体をつくるために、今日もしっかり食べましょう。</p>	<p><b>22 いか</b></p> <p>今日の主菜は「いかの磯辺フライ」です。いかには「タウリン」という栄養素が含まれていて、コレステロールや高い血圧を下げるはたらきがあります。実は世界で水揚げされたいかの約半分の量を日本人が消費しているそうです。かみごたえもある食材なので、よくかんで食べるようにしましょう。</p>
<p><b>25 キャベツ</b></p> <p>今日のみそ汁には、たっぷりのキャベツが使われています。今日のキャベツは、新発田市で作られたものです。今、出回っているのは、春キャベツと言って、やわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。キャベツにはビタミンCや、胃腸の調子を整えるビタミンUなどの栄養がたくさんつまっています。キャベツの甘みを味わってみましよう。</p>	<p><b>26 朝ごはん</b></p> <p>みなさんは登校する前に朝ごはんを食べてきていますか。夜更かしをして、朝遅くまで寝ているとなかなか朝ごはんを食べる時間がありません。まずは、早寝早起きの習慣をつけることが大事です。朝ごはんを食べると、頭がスッキリする、集中力が続く、イライラしにくくなる、などいいことがたくさんあります。毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。</p>	<p><b>27 盛りつけ</b></p> <p>給食の準備や後片付けに慣れたでしょうか？盛り付けは、料理の仕上げであり、とても大切な作業です。見た目の美しい料理が並んでいると、食欲もそそられます。ごはんやお汁で、茶碗が汚れていませんか？食器からおかずがはみ出していますか？給食当番になったら、きれいに、よりおいしそうに盛り付けるように心がけましょう。</p>	<p><b>28 大豆</b></p> <p>大豆は畑で作られていますが、肉や魚と同じようにみなさんの体をつくる「たんぱく質」の多い食べ物です。そのため大豆のことを「畑の肉」と呼ぶことがあります。大豆はいろいろな姿に変身して毎日の食事に登場しています。豆腐やみそ、納豆も大豆からできています。また、今日はスープにも豆乳が使われています。今日もしっかり食べましよう。</p>	<p><b>29</b></p> 

家族で食べよう



### ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。